

RESILIENSI PADA JANDA CERAI MATI

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh

Gelar Sarjana (S-1) Psikologi



Diajukan Oleh :

FITRIANA ERY GAYATRI
F100120196

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

RESILIENSI PADA JANDA CERAI MATI

Diajukan oleh :

FITRIANA ERY GAYATRI

F.100120196

Telah disetujui untuk dipertahankan

di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh

Pembimbing



Aad Satria Permadi, S.Psi., M.A

Surakarta, 10 September 2016

HALAMAN PENGESAHAN
RESILIENSI PADA JANDA CERAI MATI

Yang diajukan oleh:

FITRIANA ERY GAYATRI

F.100120196

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 10 September 2016

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama

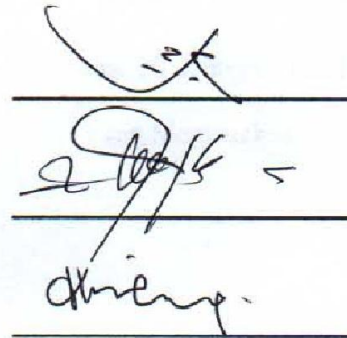
Aad Satria Permadi, S.Psi., M.A

Penguji Pendamping I

Dra. Zahrotul Uyun, M.Si

Penguji Pendamping II

Wisnu Sri Hertinjung, S.Psi, M. Psi



Surakarta, 10 September 2016

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan,



Taufik, M.Si., Ph.D

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam pernyataan naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis yang diacu dalam naskah dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila kelak terbukti adanya ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggung jawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 September 2016

Yang Menyatakan



(Fitriana Ery Gayatri)

F.100120196

RESILIENSI PADA JANDA CERAI MATI

Fitriana Ery Gayatri

Aad Satria Permadi, S.Psi, M.A

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

erygayatri@gmail.com

Aad.Satria@ums.ac.id

ABSTRAK

Resilinsi pada janda cerai mati merupakan kemampuan yang terdapat dalam diri seorang janda cerai mati untuk bangkit dari keterpurukan yang dialami karena suaminya yang meninggal dunia sehingga dapat menjalani kehidupan sehari-hari bersama anak-anaknya. Resiliensi tidak muncul dengan sendirinya, melainkan adanya motivasi dari dalam diri maupun dari luar individu tersebut untuk tetap *survive*. Status sebagai seorang janda bukan suatu hal yang mudah dapat diterima oleh seseorang, apalagi menjadi janda karena suami yang meninggal dunia. Namun secara tidak langsung, janda cerai mati dituntut untuk tetap dapat menyikapi secara positif atas perbedaan kehidupan sebelum dan sesudah menjadi janda, mampu melakukan *problem solving* secara tepat, menjaga hubungan baik dengan orang lain, mampu mencukupi kebutuhan dirinya sendiri maupun anak-anaknya dan optimis memandang masa depan yang ingin diraih tanpa adanya sosok suami di kehidupannya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan dinamika resiliensi pada janda cerai mati. Informan penelitian ini sebanyak 6 orang yang dipilih secara *purposive sampling* dengan karakteristik yaitu janda cerai mati yang berusia 40 sampai 50 tahun (dewasa madya) dan memiliki pekerjaan. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dan observasi sebagai data pendukung. Hasil dari penelitian ini adalah janda cerai mati awalnya mengalami kesepian dan kehilangan atas kehilangan suami yang meninggal dunia karena sakit maupun kematian yang mendadak. Potensi resiliensi terbentuk dari adanya sikap terhadap masalah yang dihadapi setelah menjadi janda, harapan terhadap kelangsungan hidup, keyakinan terhadap kuasa Allah SWT maupun kemampuan diri sendiri dan interaksi sosial. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk resiliensi yaitu mampu memotivasi diri, tawakal, kedekatan dengan keluarga, kebiasaan, mawas diri, masa depan diri sendiri, masa depan anak-anak, percaya diri, peduli dan hubungan sosial yang baik.

Kata kunci : Resiliensi, Janda Cerai Mati, Dewasa Madya

RESILIENCE IN DIVORCED WOMAN DIED

Fitriana Ery Gayatri

Aad Satria Permadi, S.Psi, M.A

Faculty Psychology Muhammadiyah University of Surakarta

erygayatri@gmail.com

Aad.Satria@ums.ac.id

ABSTRACT

Resilience in divorced woman died is the ability that was found in ourselves a divorced woman dead to rise from adversity experienced because her husband who die so that it can be daily living with her children. Resilience no appears with itself, but the motivation from the and off the these individuals to keep survive. The status of being a widow not an easy thing to be acceptable to someone, let alone a widow that husbands who die. But indirectly, divorced woman dead are required to could still facing in positive over the difference life before and after a widow, able to perform the problem solving exactly, maintaining good relations with others, to fulfill the needs himself and his sons and optimistic see their future who want to was without any the figure of husband in his life. The purpose of this research is to assess and described the dynamics of resilience in divorced woman dead. Informants this research as many as six one who, which were selected purposively sampling with characteristics divorced woman dead aged 40 to 50 years (middle age) and have a job. This research uses the interview and observation as the supporting data. The result of this research is divorced woman dead originally experienced lonely and loss over lost your husband who died the world because of illness or the death of a sudden. Potential resilience formed the presence of attitude of the problems faced by after a widow, hope to survival, a creed against power allah as well as the capability yourself and social interaction. And the factors that affect individual to resiliensi i.e. able to motivate self, tawakal, proximity to family, habits, orang-outang self, the future yourself, the front of the kids, confident, care and social relationships that good.

Keywords: Resilience, Divorced Woman Died, Middle Age

PENDAHULUAN

Setiap orang pernah mengalami kesedihan, kegagalan maupun kekecewaan karena hidupnya yang tidak sesuai dengan yang diharapkan atau harapan yang diperoleh tiba-tiba sirna karena kejadian yang tak terduga (Anggraeni, 2008). Termasuk istri yang ditinggal mati oleh suaminya. Kematian suami memiliki nilai perubahan kehidupan yang paling tinggi dibandingkan peristiwa-peristiwa lain dalam kehidupan individu selaku pihak yang ditinggalkan. Kematian pasangan ini merupakan masalah yang paling menyebabkan stres dalam kehidupan orang dewasa (Santrock, 2012). Peristiwa ini membutuhkan penyesuaian tersendiri apabila terjadi pada awal masa dewasa madya, ketika beberapa tugas perkembangan menghendaki individu untuk menciptakan hubungan suami istri yang serasi, membantu anak-anak remaja menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab dan bahagia, serta mencapai dan memelihara kepuasan dalam pekerjaan (Schaie & Willis, 1991), terlebih ketika peristiwa ini terjadi dengan penyebab yang tidak terduga dan dengan proses yang singkat.

Menurut beberapa peneliti, tidak ada stres yang lebih parah daripada stres akibat kematian pasangan hidup. Kehilangan yang dirasakan pada janda sering mempengaruhi kesehatan fisik dan mental. Dukacita dapat merusak sistem kekebalan tubuh, menghasilkan sakit kepala, pusing, gangguan pencernaan, atau nyeri dada. Hal ini juga membawa resiko yang lebih tinggi untuk ketidakmampuan, penggunaan narkoba, rawat inap, dan bahkan kematian. Duka cita juga dapat menyebabkan masalah memori, kehilangan nafsu makan, kesulitan berkonsentrasi, mempertinggi resiko kecemasan, depresi, insomnia, dan disfungsi sosial. Reaksi ini dapat berkisar dari yang cukup pendek dan ringan sampai yang ekstrem dan tahan lama, bahkan sampai bertahun-tahun (Stroebe dalam Papalia & Feldman, 2014).

Perceraian karena kematian adalah perceraian terhormat. Orang diharapkan ikut mengasihani anggota-anggota keluarga yang ditinggalkan oleh kematian. Hal itu tidak jelas dalam hal perceraian, apakah orang harus memberikan rasa simpati atau sebaliknya bergembira dan mulai membantu yang dicerai untuk mendapatkan pasangan baru (Goode, 2004). Orang yang asalnya telah menikah dan sekarang bercerai, sulit menyesuaikan diri dengan keadaan ini. Memelihara anak tanpa suami atau istri melelahkan dan sulit. Setiap orang harus menanggung sendiri kesedihan dan kepahitannya, dengan berlalunya waktu semakin sedikit orang yang mau membaginya (Goode, 2004).

Wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap subjek TW menyatakan bahwa pada awal-awal bulan suaminya meninggal dunia, responden merasakan kesedihan dan kerinduan. Ia juga merasa memiliki tanggung jawab

terhadap anak-anaknya setelah suaminya meninggal dunia. Lalu subjek S menyatakan bahwa ia tidak ingin menikah lagi karena lebih memilih hidup dengan anak-anaknya. Dan untuk masalah ekonomi, ia tidak begitu merasakannya karena ia seorang PNS. Lalu subjek AS menyatakan bahwa ia merasa *stress* setelah suaminya meninggal dunia karena dipandang sebelah mata sebagai janda oleh lingkungan sekitarnya.

Individu memiliki reaksi yang berbeda-beda ketika menemui sebuah kegagalan. Reaksi yang timbul meliputi stress, kecemasan, ketakutan, trauma namun adapula yang terus mencoba meskipun mengalami kegagalan berulang kali (Reivich & Shatte, 2002). Dan pada dinamika kehidupan abad 21 ini yang menyebabkan individu semakin membutuhkan resiliensi untuk menghadapi perubahan yang terjadi dalam hidupnya. Perubahan-perubahan tersebut tidak jarang menimbulkan dampak yang kurang menyenangkan bagi sebagian individu (Desmita, 2005).

Desmita (2005) menyatakan individu dianggap resiliensi apabila mampu cepat kembali dari kondisi trauma dan terlihat kebal dari peristiwa kehidupan yang negatif. Resiliensi (Reivich & Shatte, 2002) merupakan kapasitas individu untuk merespon secara sehat pada saat ia menghadapi kesulitan atau trauma. Resiliensi terbentuk melalui pemikiran yang memungkinkan individu untuk mencari pengalaman yang baru dan memandang kehidupan sebagai sebuah kemajuan. Individu yang memiliki resiliensi baik mampu memahami bahwa sebuah kesalahan bukan akhir dari segalanya. Individu dapat mengambil makna dari kesalahan dan menggunakan pengetahuan untuk meraih sesuatu yang lebih tinggi. Individu juga akan menguji dirinya dan berusaha memecahkan persoalan dengan bijaksana. Resiliensi juga dianggap sebagai adaptasi positif atau sukses, kompetensi, dan fungsi dalam menghadapi pengalaman masa lalu yang mengakibatkan stres (Egeland, Carlson, & Sroufe dalam Gaugler, Kane & Newcomer, 2007).

Dalam studi lain, Boerner dkk melakukan wawancara 1.532 orang dewasa yang sudah menikah dan kemudian melakukan tindak lanjut wawancara dengan 185 orang (161 perempuan dan 24 laki-laki) yang pasangannya telah meninggal. Wawancara berlangsung selama 6 bulan setelah kehilangan dan sekali lagi saat 2 tahun setelah kehilangan (Papalia & Feldman, 2014). Sejauh ini pola yang paling umum (ditunjukkan 46 persen sampel) adalah ketangguhan; tingkat distress yang rendah dan secara bertahap berkurang. Orang yang berduka dengan tangguh menyatakan menerima kematian sebagai proses alami. Setelah kehilangan mereka, mereka menghabiskan waktu yang relatif sedikit berpikir dan berbicara tentang hal itu atau mencari makna didalamnya, meskipun mayoritas memang melaporkan beberapa kerinduan dan kepedihan emosional selama 6 bulan pertama (Boerner dkk dalam Papalia & Feldman, 2014).

Penelitian sebelumnya pernah dilakukan oleh Widyowati (2013), menyatakan bahwa lansia yang ditinggal mati pasangan hidupnya merasakan kesepian. Selain itu lansia juga tidak lagi memiliki teman untuk bertukar pikiran dan merasakan hilangnya sosok yang dapat dipercaya dihidupnya. Sehingga lansia mengalami keterasingan didalam keluarganya. Hasil dari penelitian tersebut adalah perbedaan aspek resiliensi yang membentuk perilaku resiliensi pada lansia berbeda-beda. Lalu faktor dari pembentukan resiliensi bersumber dari dukungan orang terdekat seperti anak dan teman sebaya. Selanjutnya penelitian lain menghasilkan bahwa janda yang ditinggal pergi pasangan hidup dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan dukungan dari keluarganya. Hasil penelitian adalah hubungan sosial dan pertemanan janda mempengaruhi bagaimana resiliensi dibentuk dalam kehidupannya (Kang & Ahn, 2015). Gaugler, Kane dan Newcomer (2007) juga melakukan penelitian yang menyatakan bahwa hubungan sosial dan pertemanan janda mempengaruhi bagaimana resiliensi dibentuk dalam kehidupannya. Dan penelitian lain yang terkait menyatakan bahwa latar belakang resiliensi dipahami sebagai lebih dari satu kompetensi individu di bawah tekanan. Sementara penjelasan lain resiliensi adalah interaksi antara individu dan lingkungannya, kecenderungan telah menekankan bahwa keduanya sama-sama berpengaruh pada hasil perkembangan. Di sinilah terletak salah satu alasan untuk masalah konseptualisasi ketahanan. Dan hasil dari penelitian adalah bahwa individu yang mengalami stress karena masalahnya akan membutuhkan bantuan dari orang lain disekitarnya. Selain itu agar individu tersebut tidak melakukan perilaku maladaptif (Ungar. 2013).

Berdasarkan latar belakang masalah yang disertai dengan fenomena dan beberapa penelitian sebelumnya yang telah dikemukakan, maka dapat diutarakan bahwa setiap orang pasti pernah mengalami kesedihan karena kehilangan orang yang dicintainya dan respon setiap orang pada saat kehilangan tersebut juga pasti berbeda-beda. Sehingga resiliensi sangat dibutuhkan oleh individu, khususnya pada janda cerai mati atau janda yang ditinggal mati pasangan hidupnya. Dan berdasarkan hal tersebut timbul pertanyaan tentang resiliensi pada janda cerai mati. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana resiliensi pada janda cerai mati.

METODE

Jenis pendekatan pada penelitian ini berupa metode kualitatif fenomenologi, yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati (Bogdan & Taylor dalam Moloeng, 2002). Pemilihan pendekatan kualitatif fenomenologi ini didasarkan pada tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana resiliensi pada

janda cerai mati, karena pada dasarnya pendekatan fenomenologi merupakan strategi penelitian yang mengidentifikasikan hakikat pengalaman manusia tentang fenomena tertentu.

Informan yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak enam orang janda cerai mati. Enam orang tersebut dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu. Hal tersebut didasarkan pada kriteria informan yang sesuai dengan fenomena yang diteliti dan menjelaskan keadaan sebenarnya tentang objek yang diteliti. Dalam penelitian ini, kriteria janda cerai mati yang digunakan adalah usia 40-50 tahun (dewasa madya) dan memiliki pekerjaan. Serta bersedia menjadi informan penelitian dengan mengisi informed consent.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara dengan teknik semi-terstruktur dan juga menggunakan metode observasi, namun observasi hanya sebagai data pendukung saja. Analisis data pada penelitian ini adalah pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara yang dilakukan menghasilkan beberapa tema yang mempengaruhi resiliensi pada janda cerai mati yaitu mampu menyikapi secara positif perbedaan kehidupan sebelum dan sesudah menjadi janda, maupun permasalahan yang muncul setelah menjadi janda; memiliki harapan terhadap masa depan diri sendiri maupun anak-anaknya tanpa melihat kekurangannya sebagai seorang janda; memiliki keyakinan pada kuasa Allah SWT dan terhadap kemampuan diri sendiri; dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dinamika resiliensi, masalah yang muncul pada kehidupan dan faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi pada janda cerai mati. Dari keseluruhan data penelitian didapatkan hasil bahwa setiap informan memiliki sikap terhadap masalah yang dihadapi setelah menjadi janda, harapan terhadap kelangsungan hidup, keyakinan terhadap kuasa Allah SWT maupun kemampuan diri sendiri dan interaksi sosial. Hal tersebut merupakan aspek yang memunculkan faktor resiliensi pada janda cerai mati. Tetapi pada dasarnya setiap informan memiliki perbedaan pada setiap aspek resiliensi tersebut. Setelah menjadi seorang janda, banyak perbedaan maupun masalah yang dialami informan di kehidupan yang dijalannya. Bukan hanya perbedaan status yang disandang oleh informan tetapi juga kehidupan sosial yang harus dijalannya dengan status sebagai seorang janda. Penerimaan diri informan sebagai seorang janda juga menjadi masalah yang sangat penting bagi kehidupan informan. Lalu juga masalah ekonomi yang harus ditanggung sendiri oleh informan untuk kelangsungan hidup bersama anak-anaknya. Faktor yang mempengaruhi informan yang mampu resiliensi yaitu motivasi diri, tawakal, kedekatan dengan keluarga, kebiasaan, mawas diri, masa depan diri sendiri, masa depan anak-anak, percaya diri, peduli dan hubungan sosial yang baik. Untuk

faktor yang mempengaruhi informan yang tidak mampu resiliensi yaitu acuh tak acuh, kebiasaan, melihat kekurangan diri, minder, kurang dekat dengan Allah SWT dan memikirkan dampak negatif dalam berinteraksi sosial.

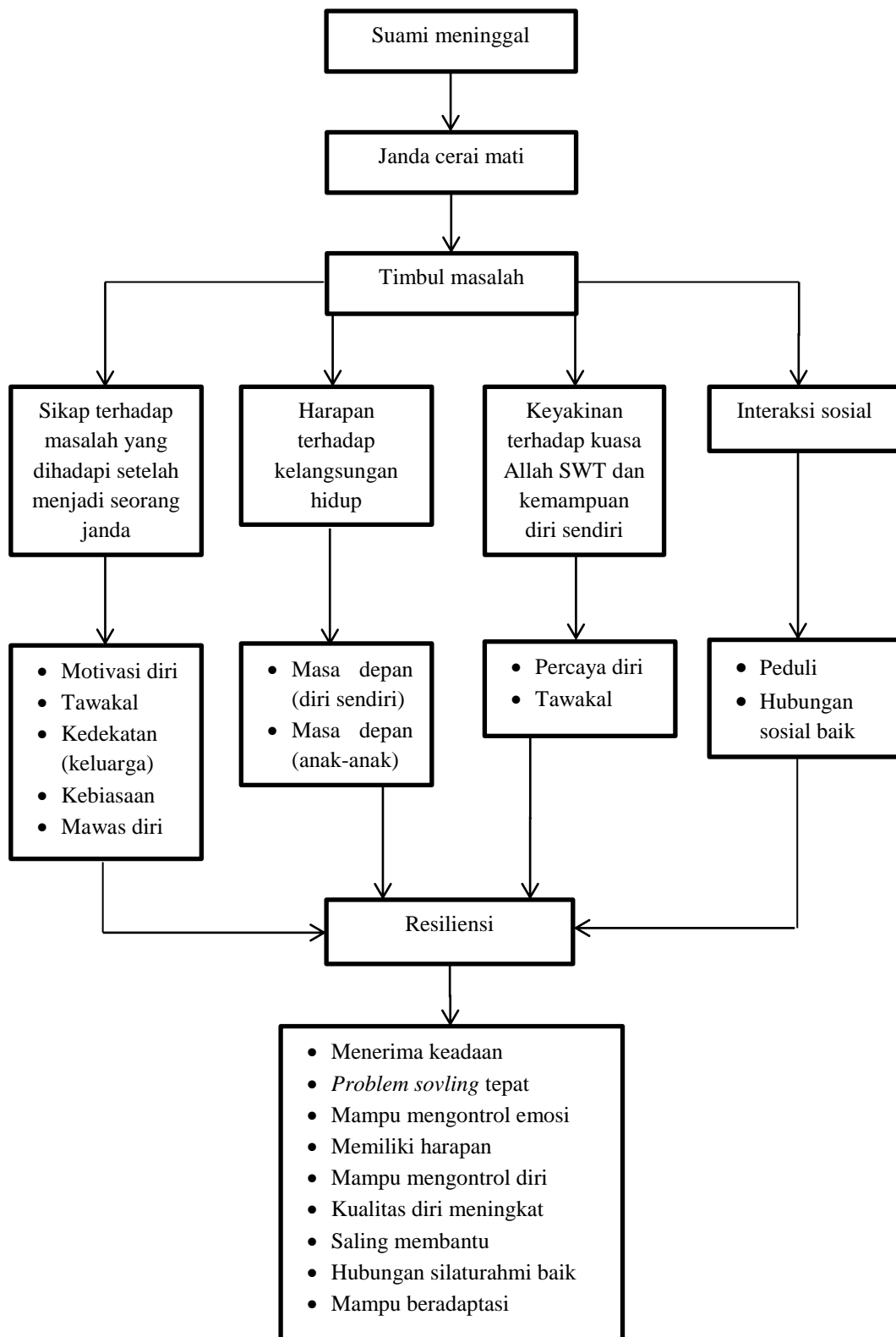
Sejumlah dua informan tidak memiliki sikap yang sesuai terhadap masalah yang dihadapi setelah menjadi janda. Karena pada dasarnya informan lebih acuh tak acuh terhadap masalah yang ada di dalam kehidupannya, karena informan tidak mau terlalu memikirkan masalah yang ia hadapi. Tetapi pada dasarnya setiap masalah memang harus diselesaikan dengan sikap yang sesuai. Lalu informan lain merasa bahwa suaminya tidak meninggal, melainkan hanya bekerja tetapi tidak kunjung pulang. Hal tersebut dirasakan karena informan yang terbiasa ditinggal suaminya pergi kerja sampai larut malam. Di setiap mengingat sosok almarhum suaminya informan selalu meneteskan air mata dan mengingat hal-hal yang telah terjadi sehingga membuatnya menjadi terpuruk. Harapan yang dimiliki informan yang tidak mampu resiliensi juga berbeda dengan informan yang mampu resiliensi. Walaupun informan memiliki harapan untuk kelangsungan hidupnya, ia selalu melihat kekurangan yang ada pada diri sendiri dan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mewujudkan masa depan yang ia inginkan. Salah satu informan ingin merasakan bahagia di kehidupan pernikahan yang kedua tetapi alasan hal tersebut adalah untuk mencari pengganti sosok almarhum suaminya. Keyakinan informan terhadap Allah SWT tidak membuatnya menjadi dekat dengan-Nya, karena informan hanya berdoa dan minta pertolongan kepada Allah SWT pada saat ia merasakan hal buruk yang terjadi di kehidupannya. Dengan kata lain informan mendekat pada Allah SWT sebagai pelipur dikala merasakan kesusahan. Kedua informan yang tidak mampu resiliensi dalam menjalani kehidupan sosial, ia lebih memikirkan dampak negatif sebelum berinteraksi dengan orang lain. Hal tersebut dilakukan karena informan takut akan terjadi hal buruk pada dirinya. Walaupun informan mendapatkan bantuan bantuan dan mampu memberikan bantuan kepada orang lain, tetapi ia lebih berhati-hati dalam melakukannya.

Informan merupakan janda cerai mati yang disebabkan karena suami meninggal dunia karena sakit maupun kematian suami yang mendadak. Setiap informan memiliki perasaan yang hampir sama yaitu merasakan kesepian dan kehilangan setelah suaminya meninggal dunia. Informan yang memiliki motivasi diri, tawakal, kedekatan dengan keluarga, kebiasaan, mawas diri, masa depan diri sendiri, masa depan anak-anak, percaya diri, peduli dan hubungan sosial baik merupakan individu yang yang resilien. Sedangkan informan janda cerai mati yang memiliki acuh tak acuh, kebiasaan, melihat kekurangan, minder, kurang dekat dengan Allah SWT dan memikirkan dampak negatif termasuk individu yang tidak resilien. Hal tersebut merupakan faktor-faktor resiliensi dan tidak resiliensi. Hasil penelitian sesuai dengan pendapat Grotberg (Maulidya & Eliana, 2013) tentang faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu yaitu *i have* (dukungan eksternal), *i am* (kemampuan individu) dan *i can* (kemampuan sosial dan interpersonal). Sikap terhadap masalah yang dihadapi setelah menjadi janda setiap informan berbeda-beda. Pada informan yang mampu resilien, mereka mampu bersikap secara positif atas setiap perbedaan kehidupan maupun masalah yang

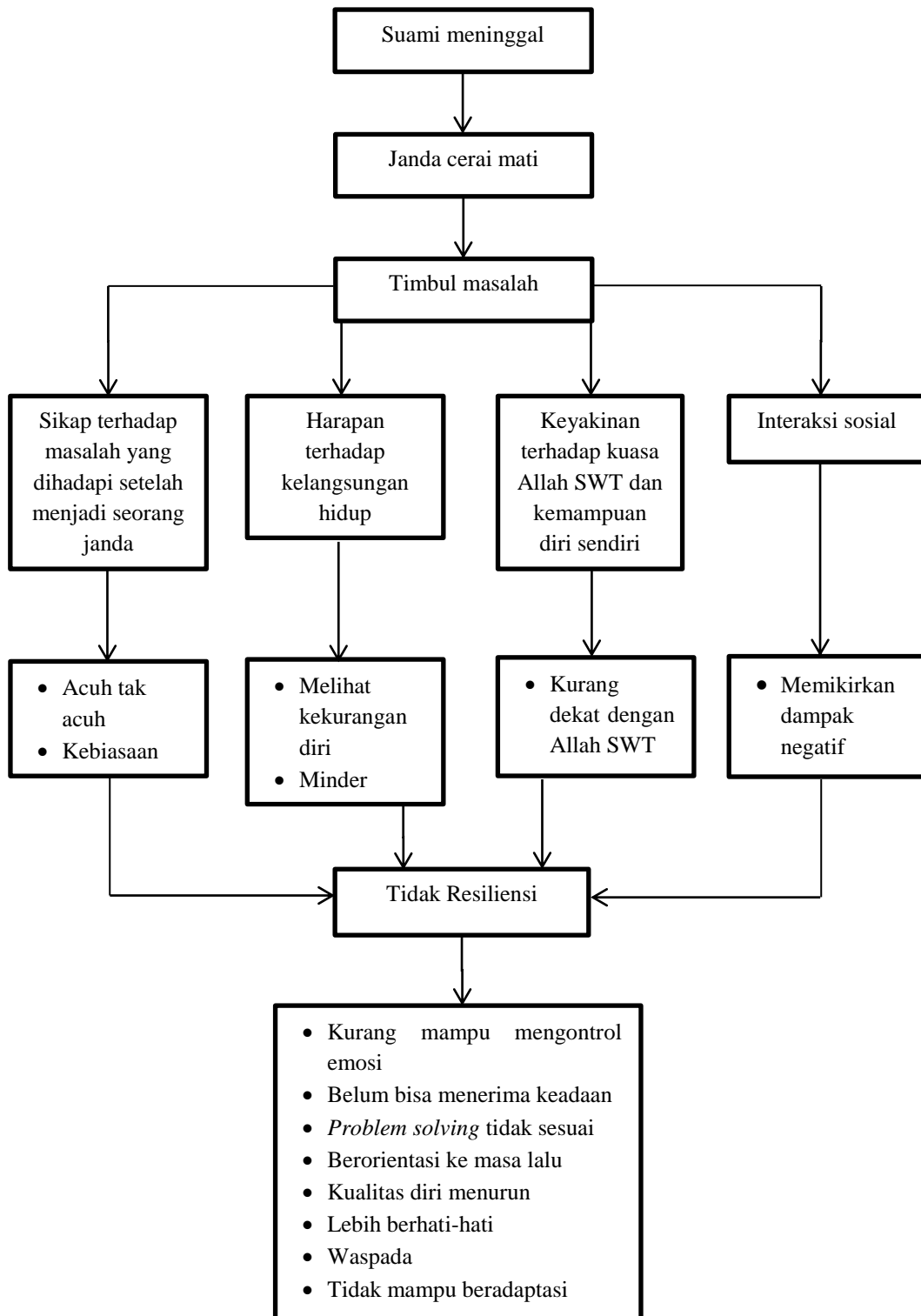
menimpanya setalh menjadi janda. Tetapi pada informan yang tidak resilien mereka kurang dapat bersikap secara tepat dalam menghadapi perbedaan kehidupan maupun masalah di dalam kehidupannya. Harapan terhadap kelangsungan hidup pada individu yang mampu resilien cenderung berorientasi ke masa depan, yaitu tentang bagaimana kehidupan yang ia inginkan di masa depan tanpa melihat kekurangan yang ada dikehidupannya tanpa adanya sosok suami. Tetapi pada individu yang tidak resilien harapan terhadap kelangsungan hidup cenderung berorientasi ke masa lalu; misalnya ingin memiliki suami lagi untuk membantu mencari nafkah agar ada sosok pengganti almarhum suaminya untuk diskusi tentang anak-anaknya, tetap tegar menjalani hidup sebagai janda dan berharap mampu memenuhi kebutuhan hidupnya maupun anak-anaknya walaupun tanpa adanya sosok suami. Keyakinan pada Allah SWT yang dimiliki pada individu yang resilien dan tidak resilien juga berbeda. Untuk individu yang resilien, tidak hanya berdoa kepada Allah SWT tetapi ia lebih cenderung memasrahkan setiap kehidupan yang dijalani kepada-Nya. Berbeda dengan individu yang tidak resilien yaitu lebih mengingat Allah SWT pada saat ia sedang terpuruk atau merasakan hal yang tidak diinginkannya. Dengan kata lain hanya sebagai pelipur lara dengan cara berdoa tanpa berusaha tawakal atas kehidupan yang dijalannya. Interaksi sosial yang baik antara janda cerai mati yang mampu resilien dan tidak resilien pada dasarnya juga berbeda. Pada individu yang resilien, ia mampu memberikan bantuan maupun mendapat bantuan dari orang lain. Tetapi pada individu yang tidak resilien, ia lebih berhati-hati dan mengevaluasi dampak pada saat berinteraksi dengan orang lain maupun pada saat akan membantu orang lain. Hal tersebut dievaluasi terlebih dahulu, jika tidak merugikan dirinya sendiri ia tetap membantu tetapi apabila merugikan dirinya ia mengurungkan niat untuk membantu orang tersebut. Selain itu informan juga menjaga diri dari lingkungan sekitar dan lebih waspada terhadap orang lain.

Beberapa hal diantaranya sikap terhadap masalah yang dihadapi setelah menjadi janda, harapan terhadap kelangsungan hidup, keyakinan terhadap kuasa Allah SWT maupun kemampuan diri sendiri dan interaksi sosial merupakan hal-hal yang membentuk resiliensi pada janda cerai mati butuhkan untuk bangkit dari keterpurukan dengan dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan faktor eksternal yaitu motivasi diri, tawakal, kedekatan dengan keluarga, kebiasaan, mawas diri, masa depan diri sendiri, masa depan anak-anak, percaya diri, peduli dan hubungan sosial yang baik. Sehingga dari hal-hal tersebut informan dapat menerima keadaan, mampu melakukan *problem solving* yang tepat, kontrol emosi yang sesuai, memiliki harapan, mampu mengontrol diri, kualitas diri yang semakin meningkat, saling membantu dengan orang lain, hubungan silaturahmi yang baik dan mampu beradaptasi. . Hal tersebut sesuai dengan pendapat Reivich & Shatte (2002) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk merespon secara sehat pada saat ia menghadapi kesulitan atau trauma. Resiliensi terbentuk melalui pemikiran yang memungkinkan individu untuk mencari pengalaman yang baru dan memandang kehidupan sebagai sebuah kemajuan.

Sedangkan informan janda cerai mati yang tidak resilien dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal yaitu acuh tak acuh, kebiasaan, melihat kekurangan, minder, kurang dekat dengan Allah SWT dan memikirkan dampak negatif. Mereka cenderung belum bisa menerima keadaan, tidak mampu mengontrol emosi, kurang mampu mengatur maupun mengungkapkan emosi secara tepat, berorientasi ke masa lalu, kualitas diri menurun, lebih berhati-hati, waspada, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan *problem solving* yang tidak sesuai. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Connor dan Davidson yang menyebutkan bahwa resiliensi berkaitan dengan kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan; kepercayaan pada diri sendiri, memiliki toleransi terhadap aspek negatif dan kuat/ tegar dalam menghadapi stres; menerima perubahan secara positif dan dapat membuat hubungan yang aman (mampu beradaptasi) dengan orang lain; kontrol/ pengendalian diri dalam mencapai tujuan dan bagaimana meminta atau mendapatkan bantuan dari orang lain; pengaruh spiritual terhadap Tuhan (Sulistiyorini, 2011).



Bagan 1. Dinamika Resiliensi pada Janda Cerai Mati



Bagan 2. Dinamika Tidak Resiliensi pada Janda Cerai Mati

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa janda cerai mati yang pada awalnya mengalami kehilangan dan kesepian atas meninggalnya suami memiliki potensi untuk resiliensi yang terbentuk dari adanya sikap terhadap masalah yang dihadapi setelah menjadi janda, harapan terhadap kelangsungan hidup, keyakinan terhadap kuasa Allah SWT maupun kemampuan diri sendiri dan interaksi sosial. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk resiliensi yaitu mampu memotivasi diri, tawakal, kedekatan dengan keluarga, kebiasaan, mawas diri, masa depan diri sendiri, masa depan anak-anak, percaya diri, peduli dan hubungan sosial yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi informan penelitian, disarankan agar dapat menyikapi secara positif atas perubahan maupun perbedaan kehidupan sebelum dan sesudah menjadi janda. Hal tersebut dapat dilakukan dengan berpikir secara positif bahwa semua kejadian di kehidupan merupakan kehendak Allah SWT. Dan apabila merasakan emosi negatif seperti marah, kesal maupun sedih jangan sampai berlarut-larut agar tetap semangat menjalani kehidupan sebagai seorang janda. Lalu lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT agar hati merasa lebih tenang di kondisi yang menekan.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dilakukan dengan memperhatikan beberapa karakteristik dari informan agar lebih menarik lagi. Lalu penelitian juga dapat dilakukan dengan jumlah informan yang lebih banyak agar dapat mencari perbandingan antara karakteristik-karakteristik yang satu dengan yang lain, serta agar muncul keunikan di dalam suatu penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R.R. (2008). *Resiliensi Pada Penyandang Tuna Daksa Pasca Kecelakaan*. Depok: Gunadarma.
- Desmita. (2005). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gaugler, J. E., Kane, R. L., & Newcomer, R. (2007). Resilience and Transitions From Dementia Caregiving. *Journal of Gerontology: PSYCHOLOGICAL SCIENCES*. Vol. 62B, No. 1, 38-44.
- Goode, W. J. (2004). *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kang, H. & Ahn, B. (2015). Resilient Widowed Older Adults and Their Family and Friend Relations. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. Vol.42, 62-71.
- Maulidya, M & Eliana, R. (2013). GAMBARAN RESILIENSI PERANTAU MINANGKABAU YANG BERWIRSAUSAHA DI MEDAN. *Jurnal Psikologia*. Volume 8, No. 1, 34-39.
- Moleong. Lexy J. (2009). *Metodologi Penelitian Kualitatif (edisi revisi)*.

- Bandung,: Remaja Rosdakarya.
- Papalia, D. E. & Feldman, R. D. (2014). *Experience Human Development : Menyelami Perkembangan Manusia (ed. 12 buku 2)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills For Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. New York: Broadway Books.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development : Perkembangan masa hidup (ed.13)*. Jakarta Timur: Erlangga.
- Schaie, K.W. dan Willis, S.L. (1991). *Adult development and aging*. New York: Harper Collins Publishers.
- Sulistyorini, K. (2011). *HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN IDEAL SELF PEMILIHAN KARIR PADA PENCARI KERJA FRESH GRADUATE UNIVERSITAS BRAWIJAYA MALANG*. Malang. Brawijaya.
- Ungar, Michael. (2013). THE IMPACT OF YOUTH-ADULT RELATIONSHIPS ON RESILIENCE. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*. Vol.3, 328–336
- Widyowati, Wiwid. (2013). *RESILIENSI PADA LANSIA YANG DITINGGAL MATI PASANGAN HIDUPNYA*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.